

„ Chování je zrcadlo, ve kterém každý ukazuje svoji podobu.“ (J. W. Goethe)

Zvýšeně intropunitivní prožívání a chování a hypersenzitivita

Prof. PhDr. Rudolf Kohoutek, CSc.

Hypersenzitivní (přecitlivělé) děti se sklonem ke zvýšeně intropunitivnímu chování a prožívání bývají uzavřené (introvertované), sociálně hypoaktivní, utlumové, plaché, příliš podřidivé (submisivní), snadno stresované a psychicky zranitelné, s nízkou frustrační tolerancí a mají často sníženou sebedůvěru a sebejistotu až pocity nedostačivosti či méněcennosti.

Komplex méněcennosti u dětí je často trvalý zneklidňující pocit a názor, že v některých svých vlastnostech dítě zaostává za jinými dětmi.

Mívají zvýšený sklon k pocitům viny (kulpability či autopunitivity), sebeobviňující tendence, hledání viny u sebe samého, i když tomu tak není, někdy dokonce je až o sklon k nepřátelství vůči sobě samému (autohostilitě a autoagresivitě).

Hypersenzitivitu a zvýšeně intropunitivní chování lze někdy též zařadit mezi specifické poruchy chování a prožívání, které jsou primárně geneticky či neurobiologicky podmíněné, konstituční a trvalé. V těchto případech jde často o propojení intropunitivního chování s disharmonickým vývojem osobnosti, který znamená, že u dané osoby dochází k neharmonickému, nerovnoměrnému a nevyváženému vývoji jednotlivých citových (emocionálních), volních (konativních) a poznávacích (kognitivních) složek a vlastností osobnosti.

Může však jít i o nespecifické závady chování a prožívání, které jsou na rozdíl od těch specifických primárně podmíněné psychosociálně a často jsou pouze přechodné a zvrátané (reverzibilní).

Vnější projevy chování jsou si však u specifických poruch i nespecifických závad (dificilit)

velmi podobné.

Typické je zde snížené sebehodnocení.

Sebehodnocení je hodnocení, při němž člověk hodnotí sám sebe, kdy vědomě prožívá klady a zápory vlastní sociální role a pozice.

Sebehodnocení může být přiměřené či nepřiměřené skutečnosti, může být vysoké, průměrné, nízké.

Každý normální člověk si ve stavu bdělosti uvědomuje sama sebe. Adekvátní sebevědomí je stav mysli, který je provázený klidnou vírou v sebe a svoje schopnosti a dovednosti, a to bez podceňování sebe sama nebo naopak bez přeceňování vlastní osoby.

Sebevědomí redukované je typické pro hypersenzitivní děti se zvýšenou intropunitivitou, která znamená snížené vědomí vlastní ceny a hodnoty, nevíra ve vlastní úspěšnost. Vzniká např. pro nízké hodnocení ze strany klíčových osob (např. rodičů, učitelů, ale i spolužáků), které jedinci přiřazují nálepky typu slaboch, nemehlo, nemotora, lajdák, kazisvět, hlupák, mentál, sociál apod.

Takto hodnocené děti mívají často strachy a úzkosti. Úzkost je strach bez předmětu; jedinec má obavy, ale přesně neví z čeho.

Děti s intropunitivním zaměřením osobnosti bývají někdy označovány za děti s **komunikačními problémy**. Pojem dítě s komunikačními problémy považujeme za nadřazený pojmu intropunitivní zaměření osobnosti.

Komunikační problémy mohou být způsobeny např. zdravotními handicapy a poruchami smyslů (zejména sluchu, zraku, hmatu, receptivní nebo expresivní složky řeči apod.).

Pasivní typ sociální adaptace, intropunitivní zaměření osobnosti úzce souvisí se sebehodnocením dětí, mládeže a dospělých.

Zvláště výrazný je vývoj sebehodnocení v dospívání. Osobnost dospívajících je mnohem složitější než osobnost dítěte. Duševní rovnováha a pohoda dospívajícího chlapce či děvčete je velice závislá na

tom, jak sami sebe hodnotí, a to jak v oblasti tělesné, tak i v oblasti rozumové, společenské a morální. Přitom růst a zvýšení aktivity sebehodnocení dítěte vede často ke srážce dítěte s okolím, k boji s ustálenými tradicemi.

Jestliže u dítěte či u dospívajícího převládne pocit nespokojenosti se sebou samým, protože se např. začne považovat za nevzhledného, neobratného, neoblíbeného, málo nadaného, neschopného člověka se slabou vůlí, může to jeho duševní rovnováhu značně narušit. Stává se také, že i nadprůměrně nadané dítě podává někdy ve škole pro své pocity méněcennosti a zvýšenou pasivitu špatné výkony, a proto bývá mylně považováno za podprůměrně nadané. Teprve psychologickým vyšetřením zjišťujeme pravou podstatu neúspěchu takových dětí.

Pocit malé vlastní hodnoty bývá u dospívajících příčinou trvalé špatné nálady a může vyvolat neurotické potíže, jako jsou bolesti hlavy, pocit vnitřního rozčilení, strachu, stísněnosti, úzkosti, deprese, trémy atp.

Často např. vede pochybování a nejistota o vlastní hodnotě také k tomu, že se dospívající uchyluje k různým formám **závadového chování** (nápadné oblečení, výstřední účes, provokativní vystupování), aby si dodal důležitosti. Ve škole mívá nápadné výkyvy v prospěchu nebo přímo pokles prospěchu.

Ale i v případech, kdy dospívající o sobě nemá sám špatné mínění, je v souvislosti s pubertálními změnami jeho sebehodnocení značně rozkolísané a snadno zranitelné a často stačí malý neúspěch, aby pubescent dospěl od přiměřeného sebevědomí až k zavrhování sebe sama nebo naopak.

Lidé s redukováným, **sníženým sebehodnocením** mají buď lehčí, dílčí a někdy jen situační a krátkodobé a dočasné pocity vlastní nedostačivosti (insuficience) nebo mají vážnější *komplexy méněcennosti*.

Teorii komplexu méněcennosti vytvořila individuální psychologie v čele s Alfredem **Adlerem**

(1870- 1937), který považoval pocit méněcennosti za důsledek vrozené nebo získané tělesné vady, případně orgánové nedostačivosti. Adler vyšel z Nietzscheho učení o vrozené vůli k moci. Vrozená vůle k moci bývá podle Adlera často v konfliktu s vrozenými pocity méněcennosti. Pocity méněcennosti mohou být navenek *přiznané* nebo s větším či menším úspěchem *skrývané*. V obou případech může člověk na pocity méněcennosti rezignovat, nebo je může aktivně kompenzovat. Komplexy méněcennosti mají dnes již řadu diferencujících názvů, např. komplex *herodesovský* (nenávistná rivalita), *napoleonský* (malá postava). Lidé malé postavy bývají značně ctižádostiví, chtějí dosahovat velkých životních úspěchů. I když *komplex méněcennosti* primárně vyvěrá z jedné oblasti, nemá příčiny ani důsledky pouze v této oblasti. Někdy jeho kořeny sahají hlouběji a jsou spletitější, než si člověk sám nebo jeho okolí může uvědomovat. Hrají zde roli i takové faktory stabilizující či labilizující psychický vývoj, jako je hmotná zabezpečenost, ekonomická pozice, třídní a rasová příslušnost, národní tradice a cítění. Pocity méněcennosti bývají někdy doslova jakousi *národní vlastností*, zvláště u národů, které byly v minulosti dlouho utiskované.

Komplex méněcennosti a strach z fiaska, sebepodceňování, sebelitování, senzitivní vztahovačnost často záporně ovlivňují celou osobnost, nejen její přízpůsobivost, ale i rozumovou a pracovní výkonnost, motoriku, citový život a vývoj povahových vlastností.

Lidé vyrůstající v atmosféře ustavičného nesouhlasu a kritizování, zejména děti, k nimž měl otec zamítavý vztah, reagují na negativní hodnocení své osoby často komplexem méněcennosti. Chybí jim kladný vztah k sobě samému a pocit emoční jistoty. Jsou náchylní považovat se za smolaře, neschopné a neúspěšné lidi, neuvědomují si, že mají řadu dobrých vlastností, považují se za neužitečné. Existuje i řada dalších *labilizátorů psychického vývoje*.

Snížené sebehodnocení je základním problémem např. závad chování. Cílem nápravy pak je ovlivnit postiženého natolik, aby se vyrovnal sám se sebou, přizpůsobil své chování a změnil vnímání sebe sama tak, aby byl schopen sám sebe přiměřeně akceptovat a příznivě se hodnotit.

Pátráme-li po příčinách pocitu méněcennosti, zjišťujeme, že není vždy rozhodující *objektivní handicap* člověka, např. tělesné vada, příliš velká či příliš malá postava, vada řeči, nepříjemný vzhled, sexuální

impotence, disharmonický rozvoj osobnosti, nízká vitalita, nižší inteligence nebo morální konflikty (např. pocit viny), ale *postoj k defektu* či poruše nebo závadě.

Komplex méněcennosti znamená vždy narušení rovnováhy osobnosti. Každý postižený jedinec se pak snaží o znovunabytí této rovnováhy, o *kompenzaci* pocitu méněcennosti, a to buď *přiměřeně* (jako např. koktající Demosthenes, který se snahou o kompenzaci svého nedostatku stal řečníkem) nebo je-li mu taková kompenzace znemožněna, uchyluje se ke kompenzaci *nepřiměřené*, často morálně nežádoucí. To však vnitřní rozpory osobnosti jenom prohlubuje. Patří sem např. *herostratovský komplex*, což je chorobná touha být známý a slavný, byť i činy pro ostatní nebezpečnými (Herostratos - postava řecké mytologie - zapálil chrám bohyně Diany v Efesu, aby proslavil své jméno).

Příčinou komplexu méněcennosti bývá chronicky frustrovaná *potřeba akceptace*. Zejména děti je třeba nejen akceptovat, ale dávat jim tuto akceptaci (přijetí) i zřetelně najevo.

Mezi nepřiměřené formy kompenzace pocitu méněcennosti patří také *rezignace* a všechny způsoby *racionalizace* (sebe ospravedlňování), kdy se člověk v podstatě snaží o slovní minimalizaci svých nezdarů, ať už metodou kyselých hroznů či sladkých citronů, dále různé formy neurotických mechanismů, kdy se člověk utíká do choroby a stává se tak raději invalidou, aby nemusel nést břímě svého neúspěchu. K nevhodným formám kompenzace pocitu méněcennosti patří také různé formy autistického myšlení, fantazijní kompenzace, denní snění, podvádění, patologické lhářství, nebo stálý protest a různé nežádoucí formy *substituce*, nadměrná konzumace potravin, kávy, cigaret apod., snaha vyniknout v čemkoliv, třeba v krádežích, promiskuitě apod.

Za zvláštní zmínku stojí tzv. *sentimentální* zpracování pocitu méněcennosti. Lze je pozorovat u lidí, kteří ve skutečnosti vůbec netrpí tímto pocitem, ale koketují s ním. Takoví lidé se vyznačují sklonem k sebepokořování, sebesnižování a servilnosti.

Sebepojetí vlastní osobnosti a z toho vyplývající postoje a chování i jednání je ve značné míře ovlivněno tím, jak je člověk milován a akceptován nebo naopak odmítán a zanedbáván svými rodiči v době svého dětství.

Vzniká otázka, jak pomoci najít zakomplexovaným lidem vhodné způsoby odstranění pocitů méněcennosti. Obecně je možno říci, že musíme pozornost a úsilí těchto lidí převést do oblastí, v nichž je možná kladná a společensky žádoucí kompenzace jejich komplexů. Mnoho znamená pro odstranění těchto pocitů i *uspokojivá role* v dobrém kolektivu, vhodné *pracovní zařazení* člověka, *vyrovnaný život* v rodině a *úspěchy* v oblasti určitého osobního koníčku. Chyby, momentální malá selhání (např. v práci), dílčí prohry nesmí člověk považovat za katastrofu. Někdy je chyba tím nejlepším učitelem.

Jistá nevyváženost sebehodnocení se může měnit také s pobytem člověka v různých sociálních skupinách. V jedné sociální skupině, např. ve třídě, může mít dospívající snížené sebehodnocení, protože je neúspěšný. V druhé skupině, např. v závadové partě, může mít zvýšené sebehodnocení, má-li pocit, že v této skupině hraje úspěšnější roli. Je-li ovšem spokojenější a sebevědomější v závadové skupině, snadno se dopouští i delinkvence.

Na vývoj a ustálení sebehodnocení u dospělých mají velký vliv i jejich společenské role (zařazenost), úspěchy či neúspěchy v práci a spokojenost v partnerském a rodinném životě.

Je třeba usilovat o to, aby se z vychovávaného jedince v dospělosti nestal pasivně difilní, intropunitivní typ, který trpí vnitřními tensemi, nevěří si a není schopen v životě nic vybojovat, je-li to spojeno s rizikem. Takoví lidé často žijí podle záměrů druhých lidí, kterým se snaží vždycky podrobit, snaží se být vždy trpěliví a poslušní, předem ztrácejí iniciativu a často nejsou schopni ani vyvinout potřebnou námahu a úsilí. Jsou to lidé uzavření, stažení do sebe, chronicky unavení, apatičtí, pasivní, závislí, často ustrašení.

Edukaci těchto hypersensitivních dětí i dospělých s intropunitivními tendencemi je třeba adekvátně přizpůsobit jejich potížím:

Nevysmívat se jim a neponižovat je. Jednat s nimi laskavě, přátelsky, s porozuměním.

Nevyčítat a nezakazovat jim jejich přecitlivělost a intropunitivní tendence.

Komunikovat s nimi klidně, zbytečně nezvyšovat hlas, nekřičet a nepřehánět jejich nedostatky.

Povzbuzovat je a snažit se jim pozvednout jejich často labilizované a snížené sebevědomí.

Kladně je hodnotit a chválit je i za malé úspěchy a snahu.

Potřebují časté ujištění o správnosti svých postupů a systematické výchovné vedení k adekvátní sebedůvěře a adaptabilní komunikaci.

Je žádoucí dávat jim najevo, že jsme jejich oporou a že se na nás mohou bez obav obracet i se žádostmi o radu a pomoc.

Aby byl člověk v dnešním složitém světě hodnot spokojen, musí mít pocit, že v tomto světě nezaniká, že se neztrácí sobě ani lidem. Člověk nemůže spokojeně žít bez jistoty, že něco znamená, že jeho existence má svůj smysl, svoji důležitost, svoji hodnotu.

Sebehodnocení je jakýmsi centrem, *jádrum osobnosti* člověka. Člověk si střeží pocit vlastní hodnoty.

Jestliže z jakéhokoli důvodu úroveň jeho pocitu vlastní hodnoty klesá, usiluje o její vyrovnaní. Každý člověk přitom nalézá zdroj své sebedůvěry v něčem jiném. Souvisí to s jeho systémem životních hodnot. Hodnotí-li nejvýše *vzhled*, bude čerpat svou sebeúctu hlavně ze své upravenosti, líbivosti; hodnotí-li nejvýš *práci*, bude mít těžiště sebedůvěry především v pracovních úspěších; hodnotí-li snahu *pomáhat* ostatním, tedy *činit dobro*, bude mít těžiště sebehodnocení v oblasti mravní.

Sebeuvědomění a sebehodnocení může být tedy v jednotlivých oblastech egostruktury odlišné. Jiné může být v oblasti *kognitivního* já, jiné v oblasti *somatického* a *výrazového* já, jiné v oblasti *charakterového* (morálního) já. Je možno rozlišovat i *profesní* já (profesionální sebecit) a *ekonomické* já.

Celková sebekoncepce naší adolescentní mládeže dosahuje poměrně vysoké hodnoty;

fyzické já přitom v poměrně velké míře ovlivňuje utváření celkové sebekoncepce (zejména u dívek).

V hodnocení *morálního* já dosahují děvčata vyšší hodnoty v porovnání s chlapci.

Sebehodnocení může být buď zdravé, zvýšené nebo snížené a může během života každého člověka projít proměnami. Je to jeden z nejcitlivějších a nejdynamičtějších rysů osobnosti. Projevy

jednotlivých typů sebehodnocení a různých kompenzačních mechanismů jsou přitom závislé na celé

strukturu osobnosti člověka a na situacích, ve kterých se ocitá. Z hlediska prožívání vlastní hodnoty lze stanovit čtyři stadia vývoje osobnosti.

První tři stadia vývoje osobnosti jsou heteronomní (závislé na mínění a hodnocení okolí), poslední (čtvrté stadium) je autonomní (nezávislé na mínění a hodnocení okolí).

První stadium je nejjednodušší a je charakterizováno potřebou *odlišit se od ostatních*. Je to touha vyprostit se ze společenské nicoty. Lidský jedinec touží, aby byl vnímán a jakýmsi způsobem odlišen (např. účesem či oděvem).

Druhé stadium se vyznačuje tím, že člověk touží po přijatelném *veřejném mínění o sobě* a sám se stará, aby toto mínění bylo co nejlepší ("co by tomu řekli lidé, jak bych před lidmi vypadal"). Mínění jiných o sobě také přijímá a bere je za skutečné. V tomto stadiu jedinci vystačí zdání.

Ve třetím stadiu jedinec prožívá jako hlavní hodnotu *čest*. Čest je vždy kolektivní a vždy relativní.

Existuje mnoho rozdílů a odstínů cti. Je jich tolik, kolik je společenských skupin. Mluví se o cti rodu, o cti rasy, národa, třídy, kasty, profese, stavu atd. Každá se opírá o jakýsi kult specifických vlastností. Čest se rozvíjí tam, kde je nějaké společenství organizované, disciplinované, anebo má tradici. Čest společenské skupiny patří jedinci, její lesk padá i na něj a on se pokládá za lepšího než jiní.

Ve čtvrtém stadiu má jedinec tzv. *autonomní "já"*. Prožívá svou hodnotu jako vnitřní a hluboké přesvědčení o její skutečnosti. Tato skutečnost je jeho osobní a privátní vlastností. Soud o vlastní hodnotě je neodvislý od jakéhokoliv mínění. Takto prožívaná hodnota je oceněním "vlastního morálního bytí". Žádný jiný názor není s to změnit vlastní soud, který má jedinec o sobě samém.

Takto pojatý pocit hodnoty nazýváme pocitem *osobní důstojnosti*. Tento pocit má v lidském životě velký význam. Vede člověka k tomu, že jedná na základě určitých relativně pevných zásad a principů. Ve vybraných případech má škola adekvátně využívat i sítě *odborných poradenských zařízení*, a to jak školských (např. pedagogicko-psychologických poraden, speciálně pedagogických center), tak i jiných (např. psychiatrických ambulancí pro děti mládež).

Aby bylo výchovné působení účinné, je nutno nejprve děti ve výchovném a vzdělávacím procesu důkladně poznat – klasifikovat a identifikovat.

V dospělosti se intenzivní hypersensitivnost a intropunitivita u osob s disharmonickým vývojem osobnosti dokonce v některých případech mění v některou z poruch osobnosti, které byly dříve označovány či diagnostikovány jako psychopatie. Může jít např. o anxiózní (vyhýbavou) poruchu osobnosti, která se v populaci objevuje asi u dvou procent osob.

Anxiózní porucha osobnosti je charakterizovaná trvalou přecitlivělostí, pocity úzkostí, napětí a obavami, inhibicemi, pocity nejistoty, malé sebedůvěry a sebeúcty a pocity podřízenosti. Je zde trvalá potřeba být milován a přijímán, intenzivní přecitlivělost na odmítnutí a kritiku, výrazný strach navazovat osobní vztahy a tendence vyhýbat se určitým činnostem a sklon k habituálnímu (stále se opakujícího) přehánění potenciálního nebezpečí nebo rizik v běžných sociálních situacích.

Již pregraduální, nejen postgraduální výuka učitelů by měla budoucí pedagogy adekvátně aplikačně připravovat i na edukační i reedukační a nápravnou práci s mládeží, která má závady a poruchy chování a prožívání, které jsou příznačné pro osobnosti hypersenzitivního a intropunitivního typu.